

Studiegids ACT Vervolgopleiding



Act Guide

Positive Psychology Lab B.V. | ACT Guide

Hét platform voor Positieve Psychologie

app – opleidingen - boeken



De ACT Vervolgopleiding	3
Omschrijving	3
Aanvangsniveau en het niveau van de opleiding zelf	3
Accreditatie	3
Doelstellingen	3
Doelgroep	3
Studiebelasting	4
Vrijstelling	4
Onze manier van werken	4
Studiemateriaal	4
Certificering	4
Toetsing	5
Een bijeenkomst missen	5
Wat 'ben' je na het volgen van deze opleidingen?	5
De inhoud van het programma en urenspecificatie	6
Lesdag 1	6
Lesdag 2	8
Lesdag 3	9
Lesdag 4	10



De ACT Vervolgopleiding

Omschrijving

De ACT vervolgopleiding (4 dagen, 4 online modules) is voor mensen die echt willen leren dansen met ACT. Met de inhoud uit de ACT basisopleiding in de achterzak, kun je nu gaan leren hoe je kunt anticiperen op de voorzetjes die cliënten je geven. Je ontdekt hoe een volbloed ACT-therapeut denkt en redeneert. Je leert om steeds meer intuïtief te reageren, waarna je zelfs in staat zult zijn om je eigen oefeningen en metaforen te bedenken. Tijdens deze opleiding zul je volledig bezeten raken van deze rijke, vrolijke manier van leven.

Aanvangsniveau en het niveau van de opleiding zelf

Om onze opleidingen te kunnen volgen, moet iemand minimaal een afgeronde HBO opleiding hebben gedaan, liefst op het gebied van psychologische en/of medische verzorging, coaching, maatschappelijk werk, of andere vormen van sociale dienstverlening. Ontbreekt deze achtergrond, dan zal een telefonische intake moeten uitwijzen of iemand geschikt is voor deelname aan de opleiding. Het niveau van de cursussen zelf is minimaal HBO post-doc. Er wordt inhoudelijk voortgebouwd op grondbeginselen (zoals gesprekstechnieken, de therapeutische relatie, beroepsethiek) die in vergelijkbare bachelor en masterstudies worden onderwezen.

Accreditatie

Onze ACT basis- en vervolg opleiding is geaccrediteerd bij verschillende beroepsverenigingen. Klik hier voor een overzicht (op dit moment allemaal in aanvraag).

Doelstellingen

In de *ACT vervolgopleiding* leer je om procesgericht te werken. Dit betekent dat je als een kameleon leert in te spelen op de voorzetjes die je cliënten je geven. Je leert stapsgewijs en spelenderwijs hoe je je eigen metaforen en oefeningen kunt bedenken, en hoe je het beste kunt aansluiten bij de specifieke hulpvraag van je cliënt. Daarnaast leer je over diagnostiek, het doen van een intake, en het werken met ACT in groepen. Ook het werken in specialistische settings (zoals revalidatie, coaching, psychiatrie) komt aan de orde.

Doelgroep

Allereerst is het goed om te zeggen dat we binnen ACT geen groot onderscheid maken tussen disciplines. Dus of je nu psychiater bent, ergotherapeut, arts, maatschappelijk werker, psycholoog, pedagoog, gerontoloog of verpleger: In de kern zijn we allemaal hulpverleners, en willen we allemaal hetzelfde: Dat mensen vooruit komen in hun leven.

ACT is veel meer een manier van leven dan de zoveelste populaire therapievorm. ACT heeft een duidelijk omschreven visie op de pijn van het leven, en het lijden dat ons hoofd daar van



maakt. Daarnaast kijken we vooral ook naar wat iemand zijn leven waardevol maakt, en hoe we die waarden verder kunnen versterken.

Dus: Als je mensen wilt helpen, op wat voor manier dan ook, dan ben je bij ons aan het goede adres.

Deze ACT Vervolgopleiding is alleen toegankelijk voor deelnemers met een ACT Basisopleiding van ACT Guide of een vergelijkbare ACT Basisopleiding van minimaal 5 dagen.

Studiebelasting

Voor de *ACT vervolgopleiding* geldt dat er vier fysieke bijeenkomsten zijn van 10:30 tot 17:30, met in totaal 1,5 uur pauze. Verder moeten de deelnemers het boek 'How to ACT!' gelezen hebben, wat neerkomt op 20 uur zelfstudie. Daarnaast zijn er wederom 8 online modules van 2 uur, wat de totale studiebelasting (zonder pauzes) 58 uur maakt. Dat is 14,5 uur per week. (vaak zijn er daarnaast tijdens een opleiding een of meer lesvrije weken).

Vrijstelling

Nvt

Onze manier van werken

Wij werken op basis van respect, compassie en meededogen. Dit betekent dat we ook van deelnemers verwachten dat ze met een positieve, proactieve grondhouding deelnemen aan onze opleidingen. En hoewel zelfonderzoek heel belangrijk is, doe je deze opleiding natuurlijk vooral omdat je als professional aan de slag wilt met ACT. Dus: Als het je primaire doel is dat je zelf geholpen wilt worden met je eigen, persoonlijke problemen, dan raden we je met klem een therapeutisch traject aan.

Studiemateriaal

De boeken behorende bij de opleidingen kun je aanschaffen via de website. Als je het boek 'How 2 ACT' in combinatie met de andere boeken aanschafft, krijg je bovendien een flinke korting. De rest van het studie materiaal (online modules, readers) krijg je aangeboden via onze ACT Guide app. 2 weken voor aanvang van de 1e lesdag tot 2 weken na de laatste lesdag krijg je toegang tot de app en de online leermodules.

Certificering

Voor zowel de basis- als vervolgopleiding krijg je van ons een certificaat. Na het volgen van de basisopleiding krijg je toegang tot onze community, waarbij je vragen kunt stellen op ons forum, en jezelf als professional kunt promoten op www.actprofessional.nl

In de toekomst zullen we toewerken naar een soort keurmerk.



Toetsing

Onze toetsing bestaat uit het oordeel van onze opleiders, die bepalen of je als deelnemer aan de eisen voor deze opleiding hebt voldaan, zoals:

- Aanwezigheid (Voor het krijgen van de accreditatie geldt 100% aanwezigheid plus het doorlopen van de online leermodules).
- Proactieve houding
- Het doen van thuiswerk
- Een bijdrage leveren aan het groepsproces

Een bijeenkomst missen

Ben je door ziekte of andere omstandigheden een keer verhinderd, dan zullen de online modules je inhoudelijk opvangen. Je doet dan alsnog thuis het lees- en oefenwerk. Enkel door overmacht is het mogelijk om een lesdag te missen en kun je deze dag op een ander moment inhalen. Indien dat niet mogelijk blijkt wordt er een vervangende opdracht voorgesteld.

Wat 'ben' je na het volgen van deze opleidingen?

Je vooropleiding bepaalt hierin meestal hoe je jezelf kunt en mag noemen. Als je psycholoog bent, dan ben je na deze opleiding ACT-psycholoog. Als je coach bent, dan coach je vanaf dan met ACT. Dit soort korte opleidingen zijn geen vervanging voor een academische of erkende HBO opleiding. Ze zijn hopelijk wel een dikke, glimmende zoete kers op die taart.



De inhoud van het programma en urenspecificatie

Opleiding	Lessuren (zonder pauzes)	Online modules	Boek lezen, huiswerk maken	Totaal
Vervolg	22 uur	16 uur	24 uur	62 uur

Lesdag 1

Huiswerk ter voorbereiding op lesdag 1

- Online module ter voorbereiding voor dag 1 (2 uur): Tijd voor een opfriscursus! Voor aanvang van deze eerste fysieke dag, krijg je een ruime samenvatting van alles wat je in de basisopleiding hebt geleerd. Bovendien krijg je alvast een voorproefje van wat gaat komen± Procesgericht werken. Aan de hand van praktische voorbeelden zul je leren wat de denkwijze is van een ACT-therapeut, en wat de logische redeneringen zijn bij het bedenken van oefeningen en metaforen.
- Lezen: H1 tm H3 How to ACT! (p7-p65), in totaal 58 pagina's. Gemiddelde leestijd: 3 uur.

Fysieke lesdag 1

Fysieke lesdag 1: 10:30-13:00 (met een kwartier pauze) Eerst zal de opleider kort uitleggen wat de structuur is van de cursus, deelnemers krijgen hierover van tevoren al uitgebreide informatie. Het voorstelrondje is tegelijkertijd een opfrisrondje, waarin iedereen vertelt wat hij fijn, en nog steeds lastig vindt binnen ACT.

Hierna gaan we direct aan de slag met demonstraties. De thema's zijn vergelijkbaar met de basisopleiding. De eerste dag zal vooral Vermijding, Controle en Acceptatie centraal staan. Het verschil is deze keer dat er veel minder didactisch gewerkt wordt. Als een (door een deelnemer gespeelde) cliënt in het proces toch meer behoefte blijkt te hebben aan een waardenonderzoek, dan zal de opleider hier op inspelen. Het is juist het feit dat er iets anders gebeurt dan je verwacht, dat deze opleiding zo bijzonder maakt. Cliënten zijn meestal bijzonder moeilijk te vangen in een protocol. Binnen deze opleiding leer je om flexibel om te gaan met de technieken, waardoor je ze kunt laten aansluiten bij de behoefte van je cliënt op dat specifieke moment. Nabesprekingen zijn hierbij essentieel, de groep kandan samen onderzoeken wat er precies gebeurde tijdens de gesprekken, en waarom.



Lunch 13:00-14:00

14:00-15:00 Demonstraties deel 2, idem als boven beschreven, met uitleg over theorie, analyses van voorbeelden en nabesprekingen.

15:00-15:15 Pauze

15:15-16:45 Rollenspellen

Tijd om zelf aan de slag te gaan, in tweetallen, waarbij je een cliënt speelt waarvan je vermoed dat Vermijding, Controle en/of Acceptatie, maar waarbij de professional dus deze keer ook met een interventie uit een hele andere hoek kan komen, omdat hij denkt dat dit passender is. Daarna ga jij dit zelf als professional ervaren, met je tegenspeler als cliënt (dus 2x 45 min)

16:45-17:30 Plenaire nabespreking

17:30 Einde

Huiswerk na lesdag 1

- Online module na dag 1 (2 uur): De online modules van de vervolgopleiding zullen vooral bestaan uit veel beeldmateriaal, gevolgd door een interactieve quiz, of een opdracht waarin je zelf kunt ontdekken hoe dat specifieke mechanisme binnen ACT werkt. In dit geval wordt er ook een stuk gewijd aan Relational Frame Theory (RFT), en wordt er een begin gemaakt met het thema Gedragsanalyse.
- Lezen: H4 en H5 How to ACT (p99-p159), in totaal 60 pagina's. Gemiddelde leestijd: 3 uur.



Lesdag 2

Huiswerk ter voorbereiding op lesdag 2

- Online module ter voorbereiding voor dag 2 (2 uur): Hierin zullen een aantal praktijkvoorbeelden getoond worden, met analyses achteraf. Het geeft een prachtige kijk in de keuken van een echt ACT-traject.
- Lezen: H6 How to ACT! (p160-p195), in totaal 35 pagina's. Gemiddelde leestijd: 2 uur.

Fysieke lesdag 2

Fysieke lesdag 2: 10:30-13:00 (met een kwartier pauze) Oefenen, oefenen en nog eens oefenen: Dat is het credo van deze opleiding. De thema's van vandaag zijn Defusie en Het Zelf, waarbij er hopelijk dus steeds uitstapjes gedaan worden naar andere zuilen. Theorie zal verder worden verduidelijkt, en door de demonstraties zul je als deelnemer langzaam gaan ervaren hoe je kunt dansen met ACT!

Lunch 13:00-14:00

14:00-15:00 Demonstraties deel 2, idem als boven beschreven, met uitleg over theorie, analyses van voorbeelden en nabesprekingen.

15:00-15:15 Pauze

15:15-16:45 Rollenspellen

Zelfde idee als dag 1

16:45-17:30 Plenaire nabespreking

17:30 Einde

Huiswerk na lesdag 2

- Online module na dag 2 (2 uur): De modules voor en na dag 2 omhelzen als het ware de fysieke lesdag. Met wederom procesgerichte voorbeelden en demonstratievideo's, zal nu volledig duidelijk worden hoe je procesgericht kunt werken binnen ACT.
- Lezen: H4 en H5 How to ACT (p99-p159), in totaal 60 pagina's. Gemiddelde leestijd: 3 uur.



Lesdag 3

Huiswerk ter voorbereiding op lesdag 3

- Online module ter voorbereiding voor dag 3 (2 uur): Tijd voor een inhoudelijke verdieping en verbreding van ons arsenaal aan technieken. In deze module krijg je de laatste, nieuwste en beste technieken, metaforen en oefeningen aangereikt, die vaak nog niet eens beschreven zijn in de literatuur.
- Lezen: H8 How to ACT! (p219-p271), in totaal 52 pagina's. Gemiddelde leestijd: 4 uur (1 uur extra voor oefentijd).

Fysieke lesdag 3

Fysieke lesdag 3: 10:30-13:00 plenaire demonstraties op basis van de thema's Mindfulness, Waarden en Toegewijd Handelen. Ook hier staat niet primair de techniek, maar het onderliggende proces centraal.

Lunch 13:00-14:00

14:00-15:00 Demonstraties deel 2, idem als boven beschreven, met uitleg over theorie, analyses van voorbeelden en nabesprekingen.

15:00-15:15 Pauze

15:15-16:45 Rollenspellen

Practice what you preach! Tijdens deze rollenspellen mag je ook jezelf inbrengen, je waarden scoren, en je samen met je medespeler afvragen wat je hierin anders zou willen.

16:45-17:30 Plenaire nabespreking

17:30 Einde

Huiswerk na lesdag 3

- Online module na dag 3 (2 uur): Deze gaat over verschillende specialisaties binnen ACT (zoals traumabehandeling, angst, depressie, coaching, psychoses, enzovoort), en over veelgestelde vragen.
- Lezen: H11 Time to ACT! (p346-p376) en H9 How to ACT (p272-p311), in totaal 69 pagina's. Gemiddelde leestijd: 5 uur.



Lesdag 4

Huiswerk ter voorbereiding op lesdag 4

- Online module ter voorbereiding voor dag 4 (2 uur): Deze module gaat over de intake binnen ACT, en over het doen van ACT in groepen. Lezen voor dag 4: H12 Time to ACT! (p378-p421), in totaal 43 pagina's. Gemiddelde leestijd: 3 uur.
- Bestuderen en invullen FIT-60 (vragenlijst): Online document, 1 uur lezen en invullen. In totaal dus 4 uur leestijd.

Fysieke lesdag 4

Fysieke lesdag 4: 10:30-13:00 plenaire demonstratie en uitleg over de intakeprocedure binnen ACT

Lunch 13:00-14:00

14:00-17:00 Uitleg over ACT in groepen met een plenaire demonstratie van een groepstherapie, met een kwartier pauze tussendoor en gevolgd door een nebespreking.

17:00-17:30 Evaluatie, einde

Huiswerk na lesdag 4

- Online module na dag 4 (2 uur): Deze module bevat een compilatie van grappige filmpjes, handige tips en verwijzingen naar congressen en ons forum. Ook de mogelijkheden tot supervisie en verdere specialisatie komen aan de orde.